クッキングガイド

取扱説明書

ご使用になる前に必ずお読み下さい。

この取扱説明書の製品は、販売終了しております。
また、この取扱説明書は2007年製の為、
内容が現状にそぐわない場合や、部品の在庫が無い場合があります。

Wonder chef

ROYTA

家庭用両手圧力鍋

Wonder chef

ROTA Pressure Cooker

ロタ両手圧力鍋

(作動圧力78キロパスカル：約1.8気圧)

- 18-8ステンレスで清潔・堅牢(底面は18-0です)。
- 底三層構造で熱の伝わり方が均等。
- 200V電磁調理器対応。
  (100V電磁調理器では、火力が不足して使用出来ません。)

もくじ

取扱説明

毎回ご使用時に必ず……3
各部のなまえ……4
構造とはたらき……5~7
使い方の手順……8~10
点検とおそうじ……11~13
トラブル……14

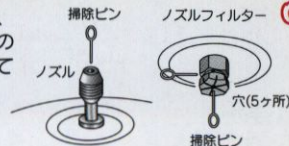
料理

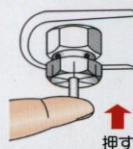
簡単料理メニュー……15
白米ごはん……16
玄米ごはん／赤飯……17
黒豆／金時豆・白いんげんの甘煮……18
鰯の辛煮／鰯の生姜煮……19
ししゃもの昆布巻き／おでん……20
ふろふき大根／野菜のおにしめ……21
茶わん蒸し／あんかけ茶わん蒸し……22
ホワイトシチュー／貴妃鶏翅……23
豚の角煮／白菜とロースハムのスープ煮……24
ビーフカレー／ビーフシチュー……25
カスタードプリン／カップケーキ……26
りんごのコンポート／イチゴジャム……27
調理時間早見表……28~29

その他

インターネット、交換部品……30
姉妹品……31

● ご使用前に毎回必ずチェックして下さい ●

1 掃除ピンでノズル及び、ノズルフィルターの穴のつまりが無いか確認して下さい。

OKですか？

2 ふたの裏面にある安全弁のシャフトを指で押し、内部のバネによって、もどってくるか確認して下さい。

OKですか？

3 パッキンが硬くなったり(弾力性が少なくなる)、ねじれたり(変形)、また、柔らかくなりコシが無くなった場合は、パッキンの交換が必要です。
このまま使用しますとパッキンが耐えきれず、内容物が飛散する可能性がありますので、必ず交換して下さい。
(油等でヌメリがある時は、台所洗剤等でヌメリを取ってからご使用下さい。)

OKですか？

毎回、ご使用時に必ず!!

ご注意

● 調理を始められる時のご注意 ●

OKですか?

❶ ノズルの真上におもりの中心をまっすぐに置き、時計回りにねじ込んでください。(フタとおもりの間隔が7mmぐらいで正常です。)

OKですか?

❷ 本体取っ手の▲マークと、ふたの▼マークを合わせ、ふたを時計の針と同じ方向に回して本体とふたの取っ手が一直線に重なるようにセットして下さい。

OKですか?

❸ 最初は強火にします。(おもりが動くまでは強火にして下さい。)ガスの場合は、炎が底面より大きくならないようにして下さい。(取っ手の寿命が短くなりますので)IHの場合は最初から強にせず、約1分ぐらい「中」で予熱をした後、強にして下さい。

❹ フロート式安全装置が上がります。(強火)

❺ おもりがシュッシュッと音をたてて動き出します。(この時まで強火)

❻ おもりが少し動く程度に中〜弱にします。(調理時間)

OKですか?

❼ 所定の調理時間が来たら火を消して下さい。火を消した後も、しばらく中の温度は下がりません。(蒸らし時間)フロートが下がるまでお待ち下さい。

(初めてお使いの時は水を3cm程入れ、動作をご確認の上ご使用ください。)

● 調理後ふたを開ける時のご注意 ●

OKですか?

❶ フロートが下がっているか確認して下さい。

OKですか?

❷ おもりを少し斜めにし、蒸気が出ないのを確認してから、おもりを外して下さい。(ネジ式です)

OKですか?

❸ ふたの▼マークが、本体取っ手の▲マークにくるまでふたを回転させ、ふたを真っ直ぐに持ち上げて下さい。
この時、蒸気が立ち上がりますのでご注意下さい。

OKですか?

❹ いったんフロートが下がりましても、鍋を揺らしたり動かした場合は再沸騰します。
その時はふたを開けずに❶〜❷を行った後ふたを開けて下さい。

知っておきたい各部のなまえ

●部品を破損・紛失された時は、上記品番と容量(3ℓ又は5.5ℓ)をご確認の上、お客様相談室へお問い合わせ下さい。

圧力鍋は安全です。

注意事項を守って正しく使いましょう！

注意事項（以下の項目を守ってご使用戴ければ、圧力鍋は安全です）

1. 空焚きは絶対にしないで下さい。
(パッキン・取っ手の破損、変形・底圧着部分の剥離の原因となります。)
2. 使用後はよく洗って乾燥させて下さい。
3. 取っ手の部分が熱くなる場合があります。(ガスをお使いの場合、炎が底面より大きくならないようにして下さい。取っ手が熱くなり、劣化変形します。)
4. ノズル・フィルターは使用する度に掃除をして下さい。
5. 加熱状態では衝撃を与えないでください。
6. 調理量は水・食材を合わせて最高水位線以下にして下さい。
7. 特に豆類(豆＋水)は絶対に豆るい線以下で使用して下さい。
8. 重曹、タンサン、ふくらし粉、多量の油、多量の酒は使用しないで下さい。
9. カレー・シチュー等、粘性の高いルーを使用する料理には、ふたをとるか、普通の鍋ぶたを使って下さい。
10. 使用中又は使用後すぐは、絶対にふたを開けないで下さい。
11. ふたを開ける時は、中の圧力が完全に無くなったことを確認して、おもりをはずしてからにして下さい。
12. 加圧される時、体と蓋のかん合が正しいか再チェックして下さい。
もしかん合を間違えて加圧しますと爆発の恐れがあり、大変危険です。
13. ガス及び全てのクッキングヒーター(200V)に対応するものです。
(100V電磁調理器では火力が不足し使用出来ません。)
14. 使用する前には、必ず各部に異常がないことを確認して下さい。
又、各部にき裂、破損、へこみ、曲がり、緩みなどの異常を生じた場合は使用しないで下さい。
15. もし､各部のネジ､ナットの緩みが有る場合は必ず追い締めをしてからご使用下さい。
取っ手などの緩みは本体落下の原因にもなりますし､ノズル･安全弁･フロートの緩みは加圧により外れ､飛び出す可能性がありますので十分ご注意の上ご使用下さい。
16. 調理器具の中に長時間料理を保存しないで下さい。

製品安全協会が、製品安全を図るために定めた基準に合格したことを証明する表示です。万一製品の欠陥により、人身事故が発生した場合、協会が損害を賠償します。
「消費生活安全法」に基づく特定製品として認定されています。

IHクッキングヒーターをお使いの場合

ＩＨクッキングヒーターは他の熱源と違い、鍋自体を発熱させる装置です。それもドーナツ状の部分だけ発熱します。従って「強」で使えば急速に熱くなるので、金属でも必ず膨張し使っているうちにゆっくりと変形していきます。
ＩＨの「強」は急速に熱くなるので、ステンレスの膨張とアルミの膨張の差に非常なストレスを発生させます。
まして空焚きになると限界を超え、底面の変形、剥離の原因となります。最初から「強」にせず、約1分ぐらい「中」で予熱をした後「強」にして下さい。
(注)最初から「強」で調理をしていると、底面ステンレスの剥離を起こす原因になります。これは調理器具の寿命なので、少しでも長くお使いいただくには「中→強」を心がけて下さい。

圧力鍋は加熱して使用しますので、内部が高温高圧になります。
圧力鍋を使用する前に必ず取扱説明書をよく読んで、事故のもととならないよう注意事項を守ってご使用下さい。
説明書は大切に保管し、本書の諸事項を守らないで万一事故が生じた場合は、使用者の責任となりますのでご了承下さい。

構造とはたらき

圧力鍋ってこんなにいいんです！

省エネルギー鍋

本体とふたとの間のパッキンが、必要以上に蒸気を逃さず鍋の中の温度を約１１７℃にするので調理時間が短縮できます。
作動圧力78キロパスカル（約1.8気圧）

底3層構造

板厚１mmの本体ステンレスの外に、厚いアルミニウムと薄いステンレスを貼り合わせ（底圧 合計5.5mm）下からの熱を分散させ、内部全体に熱が均等に伝わり調理がうまくできます。

高級ステンレス使用

お手入れ簡単、保温性もよく丈夫で清潔にお使いいただけます。

柔らかく調理

圧力をかけて調理しますので材料がとてもやわらかくなります。お子様やご老人も安心して召し上がれます。

200V電磁調理器対応

ガスレンジは勿論、（200V）IH電磁調理器具にお使いいただけます。

だから安全なのです 圧力鍋の構造とはたらき

圧力を調整します RD-1-2 圧力調整装置(おもり) RD-2-2 圧力調整装置(ノズル)

沸騰するとおもりがゆれはじめ、ノズルから余分な圧力をシュッシュッと排出します。圧力鍋の中の圧力を常に78キロパスカルに保つ働きをする装置です。ノズルにおもりを差し込む時、ノズルの真上におもりの中心をまっすぐに置き、時計回りにねじ込んでください。(フタとおもりの間隔が7mmぐらいで正常です。)

(注) ノズルに調理カス等が詰まっていないか確認してお使い下さい。

真上に中心をまっすぐ
時計回りにねじ込む

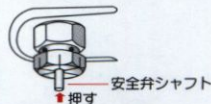
安全を見張ります RD-6 フロート式安全装置

本体にふたが正しくセットされないと圧力が上がらない構造で、内部に圧力が残っている場合(フロート式安全装置が上がっている場合)はふたをあけられないように設計された安全装置です。だれでも安心して使えるように工夫されています。

(注)「ふたを開ける時」絶対に無理して開けないで下さい。
必ず、STEP3・STEP4を行ない、圧力が完全に抜けているのを確認してから開けて下さい。

(フロートが上がるまでは、フロート式安全装置の所に隙間があります。従って蒸気は漏れます。しかし、内圧が上がり切れば隙間がなくなり、ほとんど漏れなくなります。又、少しの蒸気漏れは何ら問題はございません。)

RD-7 安全弁

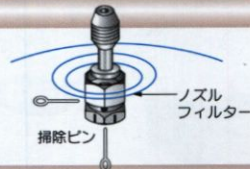
圧力調整装置(ノズル)が目詰まりをした場合、この弁(安全弁)が作動して鍋の中の圧力が異常に高くなることを防ぎます。ご使用前に毎回、安全弁シャフトを押し、内部のバネによりもどって来るか確認してください。

ノズルの詰まりを防止します RD-9 ノズルフィルター RD-13 掃除ピン

調理中の食品がノズルに詰まるのを防止する装置です。

(注) 常に穴詰まりの無いように清潔に掃除し、フィルターが取りついているかどうか必ず確認してください。

ノズルフィルターと安全弁フィルターは、形状が異なりますので、兼用はできません。

ノズルフィルターは回して取り外し、毎回掃除してください。

ノズルフィルター
掃除ピン

密閉します RD-5 本体 RD-3 ふた RD-10-2 パッキン

本体とふたを完全に密閉するためのものです。常に清潔にしてご使用下さい。シリコンゴムを使用していますので、無害です。(約2年で新しいものと交換して下さい。) ふたを体にセットしたとき、本体・パッキン・ふたとの間に余裕(ガタ・隙間)がありますが、加圧されますとパッキンが拡がって本体・ふたに密着し密閉状態となります。

1 火にかける前に

確認1 RD-2-2 圧力調整装置(ノズル)

おもりを外し、**毎回必ずノズルの詰まりは無いか、のぞいて見るか、掃除ピンを通して下さい。**

確認2 RD-10-2 ふたのパッキン

清潔なものが正しくセットされていますか？
パッキンは消耗品です。キズ･ヒビ･ワレがあったり弾力性が無くなったら交換して下さい。
そのまま使用しますとパッキン不良により、内容物が飛散する可能性があります。
又、調理物のカス等の付着、及びヌメリがないように常に中性洗剤できれいに洗って、水気を拭き取ってから、フタを正常にセットして下さい。

ノズル
フィルター
掃除ピン

確認3 RD-9 ノズルフィルター

穴詰まりは無いか、きれいに掃除されているか外して確認して下さい。フィルターの取り付け・取り外しはネジ式です。もし固いときはペンチ等で反時計回りに回して取り外して下さい。

確認4 RD-6 フロート式安全装置

スムーズに上下に動きますか？
(B図にて確認して下さい。)

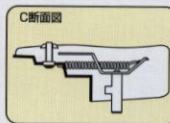
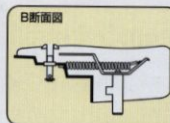
確認5 RD-11 調理容量(最高水位線)

調理する材料は、汁(水)も含めて最高水位線以下ですか？ **特に豆を調理する時は、豆と汁(水)を合わせて、必ず豆るい線以下にして下さい。**

確認6 RD-6 フロート式安全装置(ふた取っ手内側)

A図の状態でふたを体にセットして下さい。
[ふたの上からフロートの小窓(1cm丸)を見ればスライドの先端が見えます。]

本体に正しくセット(ふた取っ手と本体取っ手が一直線) されると、図Bのようにスライドが本体取っ手のガイドにそって動きます。(加圧前)
[ふたの上からフロートの小窓(1cm丸)を見てもスライドは見えません。]

加圧されますと、フロートの小窓からフロートが1mmぐらい出てきます。(図C)
もし、この状態にあるふたを体にセットしようとしても閉まりません。スライドの引き金を手前に引いてAの状態にしてセットして下さい。

確認7 RD-5 本体　RD-3 ふた

ふたは本体に正しくセットされていますか？
本体取っ手の▲マークと、ふたの▼マークを合わせふたを時計の針と同じ方向に廻して、本体とふたの取っ手が一直線に重なるようにセットして下さい。
確認6のA図の場合はふたを本体にセットできますがC図の場合はセットできません。スライドの引き金を引いて、A図のようにしてからセットして下さい。
加圧される時、本体とふたのかん合が正しいか再チェックして下さい。もし、かん合を間違えて加圧しますと爆発の恐れがあり大変危険です。

確認8 RD-1-2 圧力調整装置(おもり)

おもりの取付は、ノズルの真上におもりの中心をまっすぐに置き、時計回りにねじ込んで下さい。(ねじ式になっております)
(フタとおもりの間隔が7mmぐらいで正常)

2 火にかけてから

STEP1 沸騰

①最初は強火にします。
ガスの場合は、炎が底面より大きくならないようにして下さい。(取っ手の寿命が短くなりますので)
IHの場合は最初から強にせず、約1分ぐらい「中」で予熱をした後、強にして下さい。
②フロート式安全装置が上がります。
③おもりがシュッシュッと音をたてて動き出します。
(これを圧力鍋の慣用語で沸騰と呼びます)
④おもりが少し動く程度の弱火にします。
㊟強火のままですと圧力オーバーとなり、安全装置が作動し、内容物が飛散する可能性がありますので必ず弱火にして下さい。

STEP2 調理時間と蒸らし時間

①所定の調理時間が来たら火を消して下さい。
(沸騰から火を消すまでを圧力鍋の慣用語で、調理時間と呼びます)火を消した後も、しばらく中の温度は下がりません。(これを圧力鍋の慣用語で蒸らし時間と呼びます)圧力鍋しかできない特徴です。
②フロート式安全装置が下がりますと、開けることが出来ます。
もし、火を消して自然放置で3分以内にフロートが落ちるようでしたら、蒸気が漏れております。パッキンその他を調べて下さい。

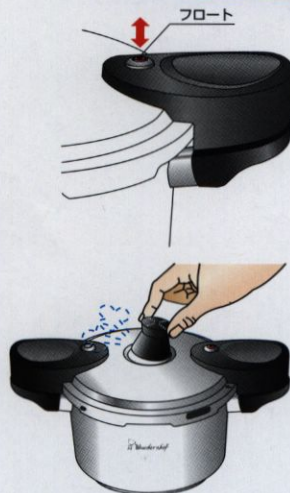
1 沸騰後は鍋をゆすったり、おもりを急に外したり、鍋を傾けたりしないで下さい。
蒸気と共に中味(液状の場合)が飛び出すことがあります。

2 空焚きは絶対にしないで下さい。
パッキン・取っ手の破損、底圧着部分の剥離変形の原因となります。

3 おもりが動き出すまで（内圧が78キロパスカルに上がり切るまで)の間は安全装置の所に隙間がありますので、そこから蒸気が漏れますが、おもりが動き出せば隙間はなくなりほとんど漏れなくなります。
又、少しの蒸気漏れは異常ではありません。

4 又、内部の圧力が上昇する過程で、パッキンがピチピチと音をだす事がありますが異常ではありませんのでご安心下さい。

5 加圧される時、体とふたのかん合が正しいか再チェックしてください。もしかん合を間違えて加圧しますと爆発の恐れがあり大変危険です。

3 ふたを開ける時

STEP3 フロート

フロートが沈んでいるか確認して下さい。

STEP4 蒸気を抜く

おもりを少し持ち上げ、手前に傾けて下さい。(鍋の中に圧力が残っていれば、シュッと抜けます)蒸気の抜ける音がしなくなったら、おもりを上に引っ張って反時計回りに回し､外して下さい。

STEP5 ふたを開ける

フロートが沈んでいるのを確認してふたを廻して(時計の針と反対方向に最初の▲マークの位置まで) 真上に持ち上げて外して下さい。

1. 絶対に無理してふたを開けないで下さい。必ず、STEP３・STEP４を行ない、圧力が完全に抜けているのを確認してから開けて下さい。
2. おもりは急に外さないで下さい。中味が飛び出す恐れがあります。
3. 粘着物が中にある場合は、フロートが沈みにくい場合があります。フロートの頭を箸のような細い棒で突いてみて、蒸気がきつく出る場合は、おもりを付けて、水で急冷却するなどしてSTEP 3・4・5の操作を繰り返して下さい。

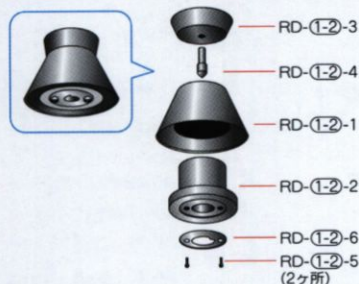
急いでふたを開ける必要がある場合

① 急冷
鍋を気をつけてシンクに置き、ふたの上にふきんをのせその上から水をかけて下さい。
30秒程でフロートが下がりますので、その後おもりを外し、ふたを開けて下さい。

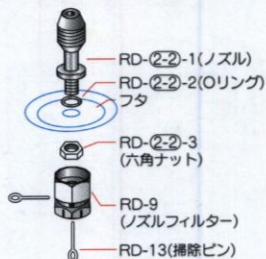
② 急減圧
おもりを少し持ち上げ、ノズルの中段におもりをセットし、フロートが下がるまで蒸気を抜いて下さい。
ただし、煮物が煮くずれすることがあります。

こまめにチェック 点検と掃除

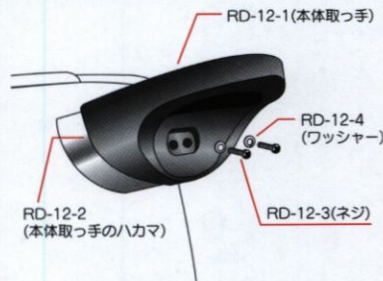
いつも清潔で安全にご使用いただくために…

チェック1 RD-(1-2) 圧力調整装置(おもり)

- RD-(1-2)-1・RD-(1-2)-3は、66ナイロンですので直火が当たりますと変形しますのでご注意下さい。
- もしRD-(1-2)-3がRD-(1-2)-1より緩みましたら、時計回りに回して締めて下さい。
- おもりの取付は、ノズルの真上におもりの中心をまっすぐに置き、時計回りにねじ込んで下さい。
- おもり下部がフタより、7mmぐらい浮いていればOKです。

※熱い蒸気が手にあたりにくい安心設計です。

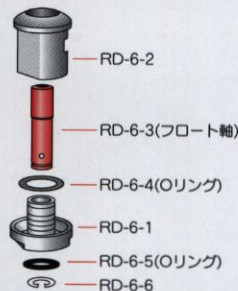
チェック2 RD-(2-2) 圧力調整装置(ノズル) RD-⑨ ノズルフィルター

- RD-(2-2)-1(ノズル)及び、RD-9(ノズルフィルター)は料理をする度、RD-13(掃除ピン)で料理カス等による**穴の詰まりを完全に取り除いて下さい。**
- RD-(2-2)-2は、シリコンゴムのOリングパッキンです。使用している内に劣化していきます。もしノズル付け根部分より、蒸気モレがした場合取り替えて下さい。
- **RD-9(ノズルフィルター)は**、ノズルがつまらない為のもので、使用する毎に取り外して掃除し、**必ず装着して下さい。**なおネジ式になっていますので、取り付けは時計回し、取り外しは反時計回しに回して下さい。
- **RD-(2-2)-3(ナット)が緩んでいる場合、必ず追い締めしてからご使用下さい。**

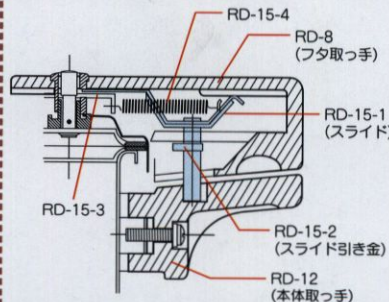
チェック3 RD-⑫ 本体取っ手

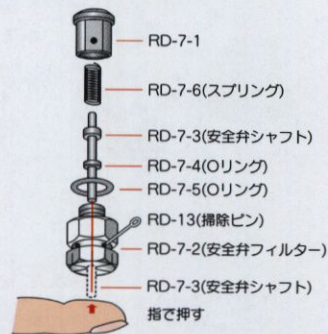
RD-12-1(本体取っ手)
RD-12-4
(ワッシャー)
RD-12-2
(本体取っ手のハカマ)
RD-12-3(ネジ)

- もし本体取っ手がガタ付く場合は、RD-12-3(ネジ)が緩んでいるか、RD-12-2(本体取っ手のハカマ)の下部の溶接外れです。
  ネジが緩んでいる場合は、そのまま使用せず必ず追い締めして下さい。
  ハカマの溶接外れの場合は、使用せず弊社までご連絡下さい。
- 本体取っ手はフェノール樹脂ですので、炎が鍋の底面より上に上がらないようにして下さい。
  高温になりますと劣化が早まります。

こまめにチェック 点検と掃除

いつも清潔で安全にご使用いただくために…

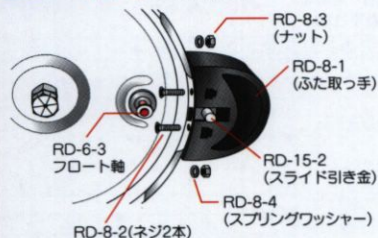
チェック4 RD-⑥ フロート式安全装置

- 加圧前はRD-6-3(フロート軸)が下に下がっています。この場合、隙間がありますので蒸気が漏れます。(P.8 断面図参照)
- 加圧されると圧力により、RD-6-3が上に上がり、RD-6-5(オーリングパッキン)により密封され、蒸気が漏れなくなります。(P.8のC 断面図参照)
- RD-6-1とRD-6-5の間に料理カス等が付着していますと、蒸気モレの原因になります。たえず付着物がないようにして下さい。
- RD-6-4・RD-6-5は、シリコンゴムのオーリングパッキンです。使用している内に劣化していきます。もしフロートから蒸気モレした場合、取り替えて下さい。
- RD-6-3(フロート軸)はスムースに動きますか？指でRD-15-2(スライド引き金)を手前に引いた状態で、RD-6-3(フロート軸)が上下に動くか確認して下さい。(P.12 チェック5参照)

チェック5 RD-⑮ スライド

- スライドは加圧時にふたが開かないようにする重要な装置です。
- RD-15-2(スライド引き金)とRD-15-1は固定されており、RD-15-2が前に動くとRD-15-1も前に動きます。
- ふたの開閉時、RD-15-2(スライド引き金)がRD-12(本体取っ手)の溝にそってスムーズに動きますか？
- スライドチェックは本体にふたをセットし、ひっくり返して、確認6のC断面図の様にRD-6-3(フロート軸)が頭を出す状態(加圧されている時と同じ状態)にして、ふたが開かないことを確認して下さい。
  もし開けば修理が必要です。使用せずに弊社までご連絡下さい。
- P.8の確認6をご参照下さい。

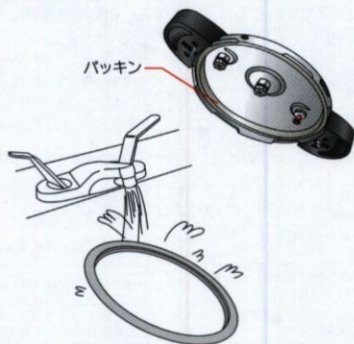
チェック6 RD-⑦ 安全弁

- RD-7-2(安全弁フィルター)は取り外さないで下さい。取り付けたまま、掃除ピン等で横穴の貫通を確認して下さい。
- 図の様にRD-7-2(安全弁フィルター)より出て来ているRD-7-3(安全弁シャフト)を指で押して下さい。
  RD-7-6のバネの力で押しても､戻ればOKです。もし押してもRD-7-3(安全弁シャフト)が動かない場合は､使用せず弊社までご連絡下さい。
- RD-7-4、RD-7-5はシリコンゴムのオーリングパッキンです。使用している内に劣化していきます。もし安全装置から蒸気モレした場合、取り替えが必要です。
  弊社までご連絡下さい。

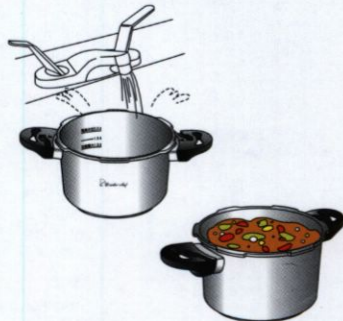
※RD-7-6(スプリング)を絶対に伸ばさないで下さい。設定圧力が変わり非常に危険です。

いつも清潔で安全にご使用いただくために…

チェック7 RD-⑧ ふた取っ手

- もしふた取っ手がガタ付く場合は、そのまま使用せず、RD-8-2(ネジ)を追い締めして下さい。もし空回りする場合は、RD-8-3(ナット)の所に掃除ピンを差し込み締めて下さい。

ふた取っ手交換の場合は
①チェック5図の様にふた取っ手にスライドをセットして下さい。
②ふた取っ手のネジ穴とふたのネジ穴を合わせます。
③ふた取っ手にナットとスプリングワッシャーをセットし、ナットからネジ山が少し出る程度にネジをねじ込みます。
④フロート式安全装置のRD-6-2をふた取っ手に差し込みます。
(RD-6-2の窓がある方を取っ手の持ち手側にセットします。)
⑤RD-6-3(フロート軸)がセットされた、RD-6-1をRD-6-2にネジ込み、やや強めの力(250N)で締め込みます。
⑥仮り止めしてあるRD-8-2(ネジ)を少し強め(150N)に締め込みます。
完了です。

チェック8 RD-⑩-② パッキン

- 調理カスなどの付着が無いように、常にきれいの洗って水気を拭き取ってから、ふたにセットして下さい。
- パッキンが硬くなったり(弾力性が少なくなる)、ねじれたり(変形)、また、柔らかくなりコシが無くなった場合は、パッキンの交換が必要です。
このまま使用しますとパッキンが耐えきれず、内容物が飛散する可能性がありますので、必ず交換して下さい。
(油等でヌメリがある時は、台所洗剤等でヌメリを取ってからご使用下さい。)

チェック9 RD-③ ふた RD-⑤ 本体 RD-⑪ 最高水位線

- 万一焦げ付いた時は、ふたをしないで湯を沸かし、しばらく置いてから硬いナイロンたわし等でこすってきれいにして下さい。
小さな傷が付きますが問題ありません。
- 蓋に貼り付けてあります(取扱注意事項)は、ご使用いただくために重要な事項です。ご使用前に毎回お読み下さい。
- 本体内部の最高水位線は、汁(水)を合わせての最大調理量を示しております。
又特に豆を調理する時は、豆と汁(水)を合わせて必ず豆るい線以下にして下さい。

こんなときには トラブル

お客様相談室
☎06(6334)4349 FAX06(6334)4343
受付時間／AM 9:00～PM 5:00
(土、日、祝祭日、年末年始、盆休みを除く)

正常な場合

1 火にかけて数分後、フロート式安全装置が浮き上がります。
(フロート周辺から蒸気が少し漏れる場合がありますが、問題はありません。)

2 更に数分後、圧力調整装置のおもりが シュッシュッと動き出します。

これ以外の動きは全て異常です。すぐに火を消して十分に急冷してから、下記に異常の見分け方と原因、対策を列記してありますので、よく読んで対処して下さい。さらに不明な点は、右記電話番号にお問い合わせ下さい。

	こんなとき	原　因	このようにします
A	体にふたをセット出来ない。(ふたが閉まらない)	①フロートの頭が上に上がって見える。(P8 C図)	P8 確認6・確認7を見て下さい。
		②本体とふたの噛み合わせが悪い。	ふたを開ける方向に強く動かして下さい。このまま絶対に使用しないで下さい。爆発の恐れがあり大変危険です。
B	体の取っ手がガタガタする。	①ネジがゆるんでいる。	プラスドライバーで強く閉めて下さい。
		②ステンレス製 ハカマの溶接外れ。	ハカマをお送り申し上げます。 弊社までご連絡下さい。
C	フロート式安全装置のフロートが浮き上がらない。	①ふたの上からフロートの小窓(1cm丸)を見ればスライドの先端が見え、フロートが上がるのを邪魔している。(P8 A図)	スライド調整が必要です。 弊社までご連絡下さい。
		②パッキンのキズ・破損・非弾性。	パッキン交換(有料)が必要です。 弊社までご連絡下さい。
D	フロートが浮き上がったが火を消すとすぐにフロートが落ちる。	①パッキンのキズ・破損・非弾性。	パッキン交換(有料)が必要です。 弊社までご連絡下さい。
		②ノズル・安全弁・フロート取り付け部分のネジのゆるみ。	ペンチかスパナで追い締めする。
		③ノズル・安全弁・フロート取り付け部分のオーリングパッキンがいたんでいる。	オーリングパッキン交換(有料)が必要です。 弊社までご連絡下さい。
E	フロート式安全装置部から蒸気が漏れる。	フロートが上がるまではフロート式安全装置の所に隙間があります。従って蒸気は漏れます。	しかし、内圧が上がりきれば、隙間がなくなり、ほとんど漏れなくなります。又、少しの蒸気漏れは何ら問題はございません。
F	おもりが回転しない。	弊社商品のおもりは回転しません。	弊社商品のおもりはゆらゆらとゆれるだけです。回転すると火傷の危険がありますので、回転しないようにしています。
G	調理中おもりが急に動かなくなった。	①火力が弱すぎる。	おもりを少し動かして下さい。その時蒸気が出てくれば、火力をもう少し強くして下さい。
		②空焚き。	完全に空焚き状態になりますと、蒸気が出ません。又、焦げている臭いがします。この時は鍋が非常に高温になっておりますので、冷えるまでそのまま放置して置いて下さい。
		③ノズル、フィルターに目詰まり。	おもりを少し動かしても、蒸気が出ないときは目詰まりの可能性があります。すぐに火を止めて下さい。おもりを外してしばらく放置して置いて下さい。その後、多量の水をかけて十分冷やしてからフロートが落ちているのを確認してふたを開け、目詰まりの掃除をして下さい。
H	安全弁が作動した。	①ノズル、フィルターの目詰まり。	ノズル、フィルターを掃除してください。
		②おもりがゆれているのに、強火で加熱し続けた。	おもりがゆれたら少しゆれる程度にまで火を弱めて下さい。もし強火のまま使用しますと、安全装置が働き、内容物が飛散する可能性があります。
I	ふたの周囲から蒸気(水滴)が漏れる。取っ手の所から水滴が落ちる。	①パッキンがぬれていた。	パッキンとパッキンを取り付ける部分をよく拭いてからご使用下さい。
		②パッキンのキズ、破損、非弾性。	パッキン交換(有料)が必要です。 弊社までご連絡下さい。
		③フロート式安全装置の取り付け部分(内側)のネジのゆるみか、オーリングパッキンの不良。	ペンチかスパナで追い締めして下さい。オーリングパッキン不良の場合は交換(有料)が必要です。 弊社までご連絡下さい。

- 取っ手が外れて本体やふたが落ちて、火傷、ケガをする事がありますので、取っ手のガタつきを簡単に考えないで、完全な状態にしてご使用下さい。
- 料理をする前に毎回、ノズル及びノズルフィルターのつまりを完全に取り除いて下さい。
- 料理をする前に毎回、安全弁フィルターの下穴より出ている安全弁シャフトを押して、バネの力で戻って来るか確認して下さい。

メニューの使い方

このクッキングガイドに表示されている水量、沸騰時間、調理時間、蒸らし時間は一定の目安とお考え下さい。
材料は4〜5人分を基準としております。
又、材料や味付けの工夫で、あなたなりにバリエーションを広げていただきますようおすすめします。

メニューの中の慣用語

■ **調理単位**　カップ……1カップ200cc
大さじ……15cc
小さじ……5cc

■ **調理目安**
沸騰時間………おもりがシュッシュッと音を出して動きだすまでの時間
調理時間………沸騰から火を消すまでの時間
蒸らし時間……火を消し余熱を利用して調理する時間

- ●材料と水は比例しますので材料の加減によって水量も、テキストの割合を参考に増減して下さい。
- ●カンタン料理メニューに表示されている味付けは、ごく一般的なものです。ご家庭に合った味付けは、お好みに合わせ最後に整えて下さい。
- ●調理時間は、別販のタイマーを使って正確に計りましょう。
- ●材料選びは季節や鮮度によって多少異なる場合がありますので時期に応じた良質なものをご用意下さい。
- ●圧力鍋はふつうの鍋より香りがこもりやすいので、スパイスは少なめに使う事が、おいしく作るポイントです。

福知山市末広町5-12
校長　西山　寛子

1. 白米ごはん
2. 玄米ごはん
3. 赤飯
4. 黒豆
5. 金時豆・白いんげんの甘煮
6. 鰯の辛煮
7. 鰯の生姜煮
8. ししゃもの昆布巻き
9. おでん
10. ふろふき大根
11. 野菜のおにしめ
12. 茶わん蒸し
13. あんかけ茶わん蒸し
14. ホワイトシチュー
15. 貴妃鶏翅
16. 豚の角煮
17. 白菜とロースハムのスープ煮
18. ビーフカレー
19. ビーフシチュー
20. カスタードプリン
21. カップケーキ
22. りんごのコンポート
23. イチゴジャム

1. 白米ごはん

新米·古米·浸し時間·火力·水の量によって出来上がりが多少違いますので、お客様のお好みに合わせた自分なりのレシピをお作り下さい。

材　料（4人分）

白米…………………3カップ(600cc)
水…………………3カップ弱(530cc)

作り方

①白米を洗い、圧力鍋に入れます。
②圧力鍋に入れ、強火に加熱し、沸騰後弱火で7分加熱し、火を止め15〜20分置く。

圧力鍋で炊いたごはんは少し黒ずんで見えるのは何故か？

(1) 圧力鍋で炊いた精白米が、一般の炊飯器で炊いたものに比べ、黄色っぽく、黒ずんだ色沢に見える現象は次のように説明出来ます。

(2) 圧力鍋の加圧時の加熱沸騰温度は117℃前後であり、一般の炊飯器の100℃に比べてかなり高温です。
圧力鍋の沸騰後の加熱時間を3分、6分、及び9分として炊飯すると、加熱時間6分以上と長くなるに伴って、いくぶん黄色っぽく、黒ずんだ色沢が認められます。

(3) 数社の圧力鍋について試験したところ、いずれによっても程度の差はあるが、黄色っぽく、黒ずんだ色沢が認められます。

(4) 黄色っぽく、黒ずんだ色沢は、米澱粉が吸水と加熱によって糊化状態、いわゆる炊けた状態になることによって生じるものであって、圧力鍋では急速かつ完全に糊化が進行し、透明感が増大するため、光の乱反射が少なくなり、黄色っぽく、黒ずんだ様に見えるものです。
従って普通の炊飯器で炊いたご飯と同様に食べても、圧力鍋によって炊いたご飯は何ら差し支えないものです。

(5) 以上のごとく、何ら差し支えないものですが、圧力鍋による炊飯にあたり、沸騰後の中火による加熱時間を短くすることにより、多少防げるものと思われます。

(参考)農林水産省食品総合研究所　分析栄養

このレシピは、5.5ℓの圧力鍋を使用しておりますので3ℓの場合は、容量に応じて量を調整して下さい。

2. 玄米ごはん

プチプチした口当たりが健康的です。玄米の130～150%の水加減で炊きます。
大豆や小豆等加えたり五目ご飯も良いでしょう。

材料（4人分）

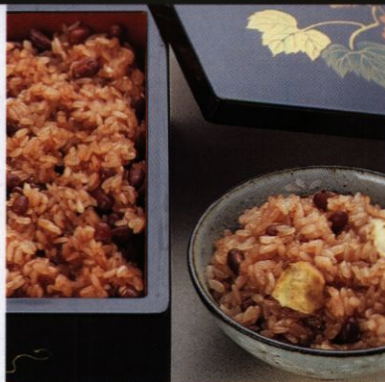
玄米……………………………2カップ
水………………………………3カップ

作り方

①玄米は良く洗って水と共に圧力鍋に入れ、15分程置いてからふたをセットし、強火にかける。
②沸騰後弱火で20分加熱し、火を止め20分置く。

新米・古米・加工米・浸し時間・火力・水の量によって出来上がりが多少違いますので、お客様のお好みに合わせた自分なりのレシピをお作り下さい。

3. 赤 飯

一口メモ

小豆をゆでるのも、炊きおこわも、とても短時間で手軽です。
パラリと艶良く仕上げるには、むらし終わりを手早く飯きり等の広やかな物に切るように広げて、風を当てると良いです。

赤飯(蒸す場合)

材料（4人分）

もち米…………………………3カップ
小豆………………………1/3カップ

作り方

①小豆はひたひたの水と共に鍋に入れ、火にかけ沸騰すればザルにあげてゆで汁を捨てる。（ゆでこぼし）
次に圧力鍋に小豆を入れ水1カップ強を加えてふたをセットし強火にかけ沸騰後弱火で3分加熱し火を止め10分置く。
②もち米を洗って小豆のゆで汁につけ一晩置き、蒸す30分前にザルにあげ水気を切っておく。
③圧力鍋に2カップの水を入れ、蒸し簀を敷いてクッキングシートを敷き、②と小豆を広げて入れふたをセットし、強火にかけ沸騰後弱火で10分蒸し、火を止めて約10分置く。

赤飯(炊く場合)

材料（4人分）

もち米…………………………3カップ
小豆………………………1/3カップ
栗……………………………10粒
A［小豆のゆで汁と水合わせて 2+2/5カップ(もち米の80%)

作り方

①小豆は蒸す場合と同様にゆでる。
②栗は皮をむき4ッ切りにし水につけてあくを抜く。
③圧力鍋にもち米を洗って入れ①、②とAを入れ、好みで塩小さじ2/3杯入れてふたをセットし強火にかけ、沸騰後弱火で5分加熱し火を止め、約10分むらす。

このレシピは、5.5ℓの圧力鍋を使用しておりますので3ℓの場合は、容量に応じて量を調整して下さい。

4. 黒 豆

一口メモ

豆と調味料の割合が決まっている為しわがよらず柔らかく仕上がります。常に煮汁に浸しておくとかたくなりません。汁が少なくなれば湯を足して調節して下さい。炊き上がり煮汁につけて置くと更に味がよくなじみます。

材料（4人分）

黒豆……………………………4カップ

A
- 40℃の湯…………10カップ
- 砂糖……………………320g
- 濃口醤油………………80cc
- 塩………………大さじ1杯弱

古釘……………………ひとにぎり

作り方

①古釘は熱湯をかけてからガーゼー等で包み、Aと共に圧力鍋に入れ砂糖が溶ければ黒豆を洗って加え一晩置く。

②蒸し簀を載せてからふたをセットし、強火にかけ沸騰後弱火で20～25分煮込み、火を止め冷めるまで置く。

③ふたと蒸し簀を取って火にかけ、沸騰後弱火で30分～1時間煮る。

※重曹、炭酸（炭酸水素ナトリウム）は使用しないで下さい。

5. 金時豆・白いんげんの甘煮

一口メモ

豆は新しい、古いの違いで柔らかさが変わります。一度圧力をかけて沸騰させ火を止めた後、様子をみながらふたを取って煮る作業を身につけて下さい。
又柔らかすぎた時は豆をひきあげ、汁のみ煮詰めてから豆をもどして味をなじませると良いでしょう。

材料（4人分）

各種乾燥豆…………………3カップ

A
- 砂糖……………………300g
- 塩………………小さじ2/3杯
- 淡口醤油………………少々

作り方

①金時豆、とら豆、うずら豆は8カップの水につけ約6時間置き、つけ汁ごと圧力鍋に入れふたをセットし、強火にかけしっかり沸騰すれば火を止めしばらく置く。

②白いんげんは3倍の水につけて一晩置き、そのまま火にかけて沸騰させ、ゆで汁を捨ててもう一度同じ位の水と共に火にかけゆでこぼしをする。(白いんげんは、ゆでこぼしをする事により、あくが抜けて白く仕上がる)次に圧力鍋に白いんげんを入れて、しっかりつかる位水を入れふたをセットし火にかけ、沸騰すれば火を止めしばらく置く。

③①、②共にふたを取って豆が柔らかくなるまで様子を見ながら火にかけ、柔らかくなればAを加えて少々煮込み、火を止め汁に浸けてしばらく置き、味を含ませる。

※重曹、炭酸（炭酸水素ナトリウム）は使用しないで下さい。

このレシピは、5.5ℓの圧力鍋を使用しておりますので3ℓの場合は、容量に応じて量を調整して下さい。

6. 鰯の辛煮

一口メモ

竹の皮等を敷くと焦げ付きにくく、穴あきのステンレスの落としぶたがあれば、のせてふたをセットして炊くと味が全体によくなじみます。
小さな鰯は丸ごと使っても良いでしょう。

材料（4人分）

大羽鰯……………………約500g
生姜せん切り……………10g
赤唐辛子……………………約2本
梅干し………………………大2個
昆布…………………………約5cm
竹の皮又はクッキングシート

A
- 酢…………………大さじ2杯
- 濃口醤油…………1/3カップ
- 酒…………………1/2カップ

作り方

①鰯はうろこと頭を取り水洗いして2cmの筒切りにし､内蔵を抜き取る。
②圧力鍋に水につけて柔らかくした竹の皮や、クッキングシートを切り目を入れて敷き、昆布を置いて①を並べるように入れ、せん切り生姜、種を取った赤唐辛子、梅干しを散らすように載せAを加える。
③ふたをセットし強火にかけ、沸騰後、弱火で10分煮込み火を止めて冷えるまで置き、ふたを取って強火で汁を煮詰める。

※骨までやわらかくするには、約30分煮る必要があります。その時はAの量を3倍以上にして下さい。

7. 鰯の生姜煮

圧力鍋だと煮汁が濁らず、つぶれずに短時間で炊き上がります。他の魚でもお試し下さい。

材料（4人分）

鰯(中)…………………………8尾

A
- 水…………………約1カップ
- 濃口醤油…………大さじ3杯
- 酒…………………大さじ3杯
- みりん……………大さじ3杯
- 砂糖…………………………少々
- 生姜…………………………10g

作り方

①鰯はうろこを取り新鮮なものならそのまま洗って圧力鍋に並べ、(又は頭、内蔵を取って) Aを加えてヒタヒタの煮汁になるように水で調節し、千切り生姜を散らす。
②ふたをセットし強火にかけ、沸騰後弱火で5～10分煮て火を止め、約15分置いて後ふたを取ってつぶさないよう盛り付ける。(好みでふたを取ったままで少々汁を煮詰める)

※骨までやわらかくするには、約30分煮る必要があります。その時はAの量を3倍以上にして下さい。

このレシピは、5.5ℓの圧力鍋を使用しておりますので3ℓの場合は、容量に応じて量を調整して下さい。

8. ししゃもの昆布巻き

一口メモ

薬味で仕上げると普段のおかずにも最適です。牛肉、豚肉、鮭、鯖など色々芯にして手軽に楽しんで作ってみましょう。

材料（4人分）

ししゃも……………………10尾
昆布…………100g程(1.5～2m)
かんぴょう……………………2本

A
- 昆布もどし汁………2カップ
- 砂糖……………大さじ3杯
- みりん……………大さじ3杯
- 濃口醤油…………大さじ5杯
- 酒………………大さじ2杯

作り方

①昆布はよごれをふいて水にしばらくつけて巻やすくする。
②かんぴょうは洗って塩もみし、柔らかくなれば水洗いしておく。
③昆布を広げてししゃもを芯にして三重位に巻き、かんぴょうで中央をきつくならないよう結ぶ。
④圧力鍋に③を並べてAを加え、ふたをセットして強火にかけ沸騰後、弱火で8～10分煮込み、火を止め自然に冷ます。
⑤ふたを取り様子を見ながら艶良くなるまでしばらく煮込む。

9. おでん

一口メモ

材料は大きく切り、たっぷりの煮汁であくをしっかり取ってから煮込むこと。そして一度冷めるまでおいてから、あたため直しをすると味がよくなじみます。大根やじゃが芋を上手に選ぶと、汁が濁らずプロの味になります。

材料（4人分）

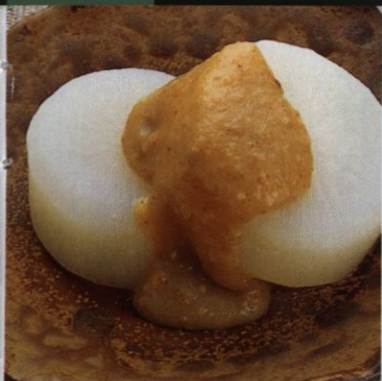
大根(太すぎないもの)………400g
じゃが芋(新じゃが芋やメークイン)
…………100g程　4個
こんにゃく……………………1枚
牛すじ肉……………………200g
ごぼ天…………………………2枚
平天……………………………2枚
ちくわ…………………………2本
角あげ…………………………4枚
もち……………………………2個
ゆで卵…………………………4個

A
- だし…………5～6カップ
- チキンスープの素………1個
- みりん…………1/2カップ
- 醤油……………淡口、濃口
合わせて1/2カップ

作り方

①牛すじ肉は圧力鍋に入れ、水をひたる位加えてローリエ、生姜など入れふたをセットし、強火にかけ沸騰後弱火で10分加熱し火を止め、冷めるまで置き、洗って串にさす。(まとめて処理して冷凍すると便利)
②こんにゃくは箸でいっぱい穴をあけ、塩もみして水洗い後8切れに切る。
③大根は皮をむいて3cm厚さに切り、じゃがいもは丸ごと皮をむき、ごぼう天、平天、ちくわは半分に切る。角あげは端を切ってもちを詰め、妻楊枝で止め、ゆで卵は殻をむいておく。
④圧力鍋にAを合わせ、牛筋、こんにゃく、ゆで卵、大根を入れて火にかけ煮立ててあくを取り、角あげ以外の残りの材料を入れてふたをセットし、沸騰後弱火で5～8分煮込み火を止め30分程おく。
⑤ふたをとって角あげを入れ様子を見ながら少々煮込む。

このレシピは、5.5ℓの圧力鍋を使用しておりますので3ℓの場合は、容量に応じて量を調整して下さい。

10. ふろふき大根

圧力鍋だと煮くずれせず、又、里芋やこんにゃく、平天等も一緒に煮込むとボリュームが出ます。

材料（4人分）

大根……………………600g(約1/2本)
昆布………………………7cm　1枚

A
- 水…………………………約3カップ
- みりん………………大さじ3杯
- 塩………………小さじ1/2杯

B
- 白みそ …60g+水 大さじ3杯
- みりん………………大さじ1杯
- 砂糖……………………大さじ3杯
- すりごま……………大さじ4杯

作り方

①大根は2～3cm厚さに切って厚目に皮をむき、昆布とAと共に圧力鍋に入れふたをセットして強火にかけ沸騰後弱火で約8分加熱し、火を止め約10分置く。
②Bを小鍋に合わせ、よく混ぜ火にかけてひと煮立ちさせる。
③①を器に盛り、②をかける。

11. 野菜のおにしめ

一口メモ

色々の野菜を圧力鍋にゴチャゴチャに入れず、それぞれをかためて並べて煮込みます。又、サイズや厚さをそろえて切って煮込むと煮くずれが少ないです。
圧力鍋で野菜を煮る時は、ちょっと短めに圧力をかけて煮込み、余熱で中まで火を通し、ふたを取って様子を見ながら仕上げるコツをつかむと応用が出来ますョ。

材料（4人分）

かぼちゃ…………………………300g
里芋（3cm位のもの）………300g
人参(太め)………………………100g
レンコン…………………………100g
生椎茸……………………………100g
高野豆腐……………………………1枚

A
- だし…………………約2カップ
- みりん……………大さじ1杯
- 淡口醤油…………大さじ2杯
- 砂糖………………大さじ3杯
- 塩…………………小さじ1杯

作り方

①かぼちゃは種をスプーン等でくり抜き、柔らかい部分をきれいに取って3cm角に切る。
里芋は皮をむき、レンコン人参は皮をむいて1cm厚さに切る。
高野豆腐はもどして8切れに切り、椎茸は石づきを取っておく。
②圧力鍋に椎茸以外の①とAを入れひたる位にだしで調節しふたをセットして強火にかけ、沸騰後弱火で2分煮込み、火を止めて約10分置く。
③ふたを取って椎茸を加え材料の様子を見ながら弱火で少々煮込む。

このレシピは、5.5ℓの圧力鍋を使用しておりますので3ℓの場合は、容量に応じて量を調整して下さい。

12. 茶わん蒸し

一口メモ

圧力鍋だと巣が立つ心配がありません。

材料（4人分）

卵……………………………………2個
鶏ササミ……………………………1本
焼き穴子……………………………4切
海老…………………………………4尾
生椎茸……………………………小4枚
かまぼこ……………………………4切
ぎんなん、ゆり根……………各適量
みつ葉………………………………8本

A
- だし……………………2カップ
- 塩………………小さじ2/3杯
- 淡口醤油………小さじ2/3杯
- みりん…………小さじ2/3杯

作り方

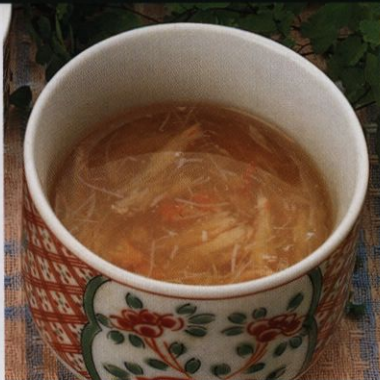
①ササミはそぎ切りにし、淡口醤油砂糖で下味を付け、海老は茹でてから殻をむき、椎茸は花切り、ぎんなん、ゆり根はそれぞれ茹でておき、みつ葉は色よく茹でて2本ずつ結んでおく。

②ボールに卵を割り入れ泡立て器を左右に振ってよくほぐし、Aを少し温めて徐々に加えておく。

③器にみつ葉以外の材料を入れて②を茶こしでこしながら流し入れ、圧力鍋に2カップの水を入れ、蒸し簀を敷いて並べ、ふたをセットして強火にかけ、沸騰後弱火で2分蒸し、火を止めて5分置く。

④器を取り出し、みつ葉をかざりふたをして供す。

13. あんかけ茶わん蒸し

一口メモ

時には具を入れずにあんかけ茶わん蒸しもめずらしく、うんと応用が出来ます。ただし、普通の茶わん蒸しは卵の4倍のだし、あんかけの場合は3倍のだしと覚えて下さい。

材料（4人分）

卵液
- 卵…………………………………2個
- だし……………1＋1/2カップ
- みりん…………大さじ1/2杯
- 淡口醤油…………小さじ1杯

あん
- だし……………………………1杯
- みりん……………………大さじ1杯
- 淡口醤油…………大さじ1/2杯
- 塩……………………小さじ1/4杯
- 水どき片栗粉……大さじ1/2杯
- 生姜汁……………大さじ1/2杯

作り方

①卵液は同様に作り、器に入れて圧力鍋で同様に蒸します。

②あんは鍋にだし、調味料を合わせ火にかけカニ身やエビミンチ、鶏ミンチ等を加えて火を通し、水どき片栗粉で艶良く濃度をつけ、生姜汁を効かせて仕上げます。

①にあつあつのあんをたっぷりかけて、スプーンをそえて供します。

このレシピは、5.5ℓの圧力鍋を使用しておりますので3ℓの場合は、容量に応じて量を調整して下さい。

14. ホワイトシチュー

材料（4人分）

とりもも肉……300g
じゃが芋……2個
人参……1本
プティ玉ねぎ……200g又は大1個
マッシュルーム……50g
ブロッコリー……1/2株
バター……大さじ1杯
水……2カップ、スープの素1個
牛乳……1カップ
固形シチュウの素……5個
ローリエ……1枚

作り方

①とりももは3㎝角に、じゃが芋、人参は大きく乱切り、プティ玉ねぎは皮をむいておく。
②圧力鍋を火にかけバターを溶かし①を炒めて水、スープの素、ローリエ、マッシュルームを加え、煮立ててあくを取りふたをセットする。
③強火にかけ沸騰後、弱火で5分煮て火を止め、約15分そのまま置いてからふたを取り、牛乳・シチューの素を加えてふたを取ったまま火にかけ、とろみをつけて味を整える。
小房に分けて茹でたブロッコリーを加えて仕上げる。

15. 貴妃鶏翅（楊貴妃好みの手羽先の煮込み）

一口メモ

こんにゃくが鶏のうまみを吸ってとても美味しいです。
豚のスペアリブを使って、少々長めに煮込んでもよいでしょう。
(弱火10分程)

材料（4人分）

手羽先……10本
こんにゃく……1枚
青梗菜……2株
生姜……薄切り少々
胡麻油、塩、醤油
片栗粉、サラダ油

A
- オイスターソース…大さじ2杯
- 酒……大さじ2杯
- 醤油……大さじ1杯
- 砂糖……大さじ1杯
- チキンソース……1カップ強

作り方

①手羽先は関節で切り落とし、醤油を適量からませておく。
こんにゃくは5㎜厚さに切り、切り込みを入れてねじり、塩茹でする。
②圧力鍋を火にかけサラダ油を少々入れ、手羽先に両面焦げ目が付く程度に焼き、こんにゃく、生姜、Aを加え、ふたをセットし強火にかける。
③沸騰後弱火で5分加熱し、火を止めしばらく置いてふたを取り、少し煮詰めてつやを出し、水溶き片栗粉大さじ1杯程でとろみをつける。
④熱湯に胡麻油、塩を入れ、その中に青梗菜を1枚ずつはがして入れ、色よくゆで、ザルに取って冷やし、大皿に並べてかざり③を見栄えよく盛り付ける。

このレシピは、5.5ℓの圧力鍋を使用しておりますので3ℓの場合は、容量に応じて量を調整して下さい。

16. 豚の角煮

一口メモ

豚を茹でる際には、おからを加えたり、米のとぎ汁で茹でると脂がとれてさっぱり仕上がりますが、よく洗ってそれぞれの臭みを抜かなければなりません。
今回は、ゆで汁もスープ等に利用出来、肉もすぐに使えるよう水で茹でました。また、煮込むと肉はかなり小さくなり、煮つめすぎると固くなりますので、様子を見ながら仕上げて下さい。

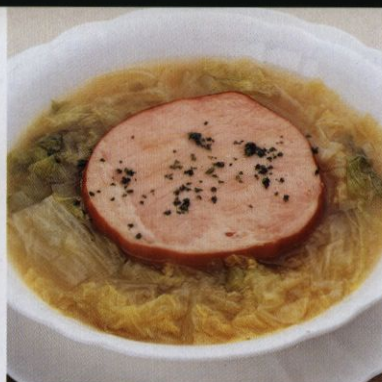
材料（4人分）

豚バラ肉の塊……800g
青梗菜……2株
ネギ……10cm
生姜うす切り……2〜3枚
辛子……適量
A
- 濃口醤油……1/2カップ
- 酒……1+1/2カップ
- みりん……1/2カップ
- 黒砂糖……1/4カップ（又は砂糖）
- 茹で汁……1カップ
- 生姜うす切り……1片分

作り方

①圧力鍋に豚肉を半分切って、ネギ生姜と水を肉がつかる程度加え、ふたをセットし強火にかける。
沸騰後弱火で15〜20分程煮込み火を止めて圧力が下がるまで置く。
② 豚肉を4cm角位に切り、圧力鍋に入れAを加えて、落としぶたの代わりに蒸し簀をのせ、ふたをセットし強火にかける。
③沸騰後弱火で10分煮込み、火を止め圧力が下がれば、ふたを取って火にかけ、つやが出るまで煮つめる。
④茹でた青梗菜と共に器に盛り、茶こしでこして煮汁をかけ、辛子を添える。

17. 白菜とロースハムのスープ煮

一口メモ

たっぷりの白菜が食べられます。じゃがいも、人参等加えたり、フランクフルトやウインナー、ベーコン等も良いでしょう。

材料（4人分）

白菜……600g
玉ねぎ……1/2個
ロースハム……1cm厚 4枚
バター……大さじ2杯
パセリのみじん切り……少々
A
- 水……3カップ
- スープの素……2個
- ローリエ……1枚
- 塩、こしょう……少々

作り方

①白菜は3cmのぶつ切りにし、玉ねぎは横の薄切りにする。
②圧力鍋を火にかけバターを半分入れ、玉ねぎを軽く炒める。白菜を数回に分けて、残りのバターを足しながら炒め、Aとロースハムを加えてふたをセットし、強火にかける。
③沸騰後弱火で5〜10分煮込み、火を止め約10分そのまま置いて後、ふたを取ってこしょうを効かし加減に整え、器に盛ってパセリを散らす。

このレシピは、5.5ℓの圧力鍋を使用しておりますので3ℓの場合は、容量に応じて量を調整して下さい。

18. ビーフカレー

一口メモ

カレールーは、各メーカーのを組み合わせて使うとこくが出ます。野菜はつぶれることを考えて大きく切り、あくはしっかり取ってから煮込むとおいしく出来上がります。

材料（4人分）

牛肉 ……………………250g
玉ねぎ……………………2個
じゃが芋………………3〜4個
人参……………………………1本
かぼちゃ…………………1/4個
ローリエ·にんにく…………各少々
バター………………………大さじ1杯
水　4カップ、スープの素………2個
固形カレールー…………………6個
ご飯、薬味…………………4人分

作り方

①牛肉はひとくち大、玉ねぎは4ツ切り、人参、じゃが芋、かぼちゃは乱切り、にんにくはみじん切りにする。
②圧力鍋を火にかけ、バターとにんにくを入れて香りを出し、①の材料を加えて軽く炒め、ローリエと水、スープの素を加え煮立ててあくを取る。
③ふたをセットして強火にかけ沸騰後、弱火で5〜8分煮てから火を止め約15分ほどそのまま置く。
④圧力が抜ければ、ふたを取りカレールーを加えて、ふたを取ったままでしばらく煮立てて味を整える。

19. ビーフシチュー

一口メモ

牛肉をまず炒めてから煮込み、柔らかくしてから野菜と煮込みます。野菜は大きめに切る事と、圧力をかけすぎてつぶさないように注意して煮込みます。時には野菜と仕上げの調味料Cを加えて、ふたを取って様子を見ながら煮込むのも良いでしょう。
又、シチュー等とろみをしっかりつけて煮込む場合は、ふたをセットして煮込むと鍋全体に上手に圧力がかからず、こげたり、むらが出ます。気をつけましょう。

材料（4人分）

牛肉(バラ肉やスネ肉)………約500g
A　塩、こしょう、パプリカ、小麦粉
サラダ油……………大さじ1〜2杯
玉ネギ……………………………1個
にんにく…………………………1片
バター……………………大さじ1杯
小麦粉……………………大さじ2杯
赤ワイン…………………1/3カップ
B　水3カップ、スープの素…2個
　　トマトピューレ……1/3カップ
　　ローリエ……………………1枚
プティオニオン…………………200g
(または玉ネギ大1個)
じゃが芋…………………中2〜3個
人参…………………………小1本
マッシュルーム……………1パック
セロリ、アスパラガス
　　グリーンピース等…………適量
バター……………………大さじ1杯
C　デミグラスソース…1/3カップ
　　ケチャップ…………大さじ2杯
　　塩……………………小さじ1杯
　　こしょう…………………少々
　　好み砂糖

作り方

①牛肉は3〜4cm角に切り、にんにくはみじん切り、玉ネギは薄切りにする。
②圧力鍋を火にかけ、サラダ油を加え、牛肉にAをからませて表面が焦げる位に焼いて取り出す。鍋の余分な油をふき取りバターを入れ、にんにく、玉ネギを炒め、小麦粉を加える。粉っぽさが消える程に更に炒め、肉と赤ワインを入れ少々煮込み、アルコールをとばしてからBを加えふたをセットし、強火にかける。
③沸騰後、弱火で5〜10分煮込み火を止めて10分程そのまま置き、圧力を下げる。
④プティオニオンは丸ごと皮をむき、じゃが芋は皮をむいて4つ切り、人参は乱切りにする。
⑤フライパンを火にかけ、バターを溶かし④をいためて③に加え、再びふたをセットし強火にかける。沸騰後、弱火で3分煮込み火を止め、10分程そのまま置く。
⑥圧力が下がればふたを取ってCを加え、時々かき混ぜながら強火で煮込み、つやが出れば味を整えてセロリやアスパラガス等を加えて仕上げる。

このレシピは、5.5ℓの圧力鍋を使用しておりますので3ℓの場合は、容量に応じて量を調整して下さい。

20. カスタードプリン

一口メモ

カラメルは色づくまでかき混ぜないこと。又、一日置いてから取り出すと、カラメルが型に残りません。
ココアやコーヒーを牛乳に加えて作っても美味！

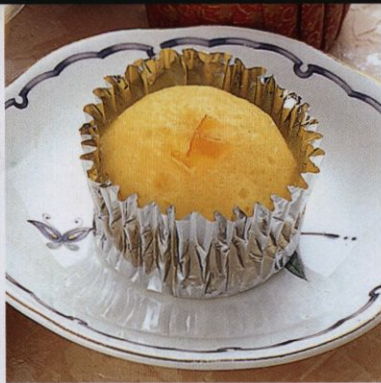
材料（4人分）

卵……2個
牛乳……200cc
砂糖……30〜40g
バニラエッセンス……少々
カラメルソース
　┌砂糖……大さじ3杯
　└水……大さじ2杯

作り方

①小鍋にカラメルの砂糖と水大さじ1杯を入れて溶かして火にかけ、茶色くこげ色がついてくれば残りの水大さじ1杯を入れて火を止め、しっかり混ぜてサラダ油を塗ったプリン型に入れる。
②ボールに卵を割り入れ、泡立て器を左右に振ってほぐし、砂糖を加えた牛乳を人肌にあたためて徐々に加え、バニラも混ぜておく。
③①に②を茶こしでこしながら加える。
④圧力鍋に2カップの水を入れ、蒸し簀をひいて③を並べ、ふたをセットして強火にかけしっかり沸騰すれば火を止め、そのまましばらく置き、鍋から取り出して充分に冷やしてから供す。

21. カップケーキ

一口メモ

ただ混ぜるだけの簡単ケーキです。生地が出来上がれば、B.Pが働き始めない内に、手早く蒸して下さい。ジャムを色々変えると楽しいです。

材料（4人分）

卵……2個
牛乳……50cc
砂糖……50g
サラダ油……50cc
バニラエッセンス……少々
レモン汁……少々
A┌薄力粉……100g
　└ベーキングパウダー…大さじ1/2杯
マーマレード……100g

作り方

①ボールに卵を割り入れ泡立て器でほぐしながら、砂糖、牛乳、サラダ油、バニラエッセンス、レモン汁の順に少しずつ加える。
②次にAを合わせて振りながら加えゴムベラでさっくり混ぜ、マーマレードも入れて軽くほぐすように混ぜて、紙コップやプリン型にセットした、ホイルケースに8分目まで流し入れる。
③圧力鍋に2カップの水を入れ、蒸し簀をひいて②を並べ、ふたをセットして強火にかけ、沸騰後弱火で2分加熱し火を止め、圧力が抜けるまで置く。

このレシピは、5.5ℓの圧力鍋を使用しておりますので3ℓの場合は、容量に応じて量を調整して下さい。

22. りんごのコンポート

一口メモ

ワインの色を変えるだけで、ステキなデザートが出来上がり、ケーキに入れたり、アイスクリームと一緒に食べると美味しくいただけます。ナシも同様にすることが出来ます。

材料（4人分）

リンゴ……………………………2個
赤ワイン又は白ワイン…1/2カップ
砂糖………………………1/2カップ
水…………………1+1/2カップ
レモン汁…………………1/4個分
プルーン…………………………5個
クローブ(スパイスなければよい)

作り方

①リンゴは皮をむいて6等分のくし形に切り、ワイン、砂糖、水と共に圧力鍋に入れ、レモン汁、プルーン、クローブも入れて、アルミホイルを所々穴をあけて落としぶた代わりにのせる。
②次にふたをセットし、強火にかけてしっかり沸騰すれば、弱火で1分後火を止め、15分以上そのままで置き、取り出して冷やす。

23. イチゴジャム

一口メモ

フルーツを色々使って手作りジャムを作りましょう。
加熱後、形がつぶれてしまいそうならザルでこして、汁のみ煮詰めてから実を入れると良いでしょう。

材料（4人分）

イチゴ……………………… 2パック
砂糖…………………500〜600g
水……………………………大さじ2杯
レモン汁…………………1/2個分

作り方

①イチゴは洗ってへたを取り圧力鍋に入れ、砂糖を加え、やさしくからませて水、レモン汁を加えしばらく置き、砂糖が溶けたらふたをセットする。
②強火にかけて沸騰後、弱火で1分加熱し火を止め約15分そのまま置く。
③ふたを取ってこがさぬよう強火で約10分煮詰める。

このレシピは、5.5ℓの圧力鍋を使用しておりますので3ℓの場合は、容量に応じて量を調整して下さい。

調理時間早見表

- よく使われる材料を調理するのに必要な水量、調理時間、蒸らし時間を表にしました。
- Wonder chef ROZTA (78キロパスカル)を使い、水の分量には調味料を含みます。
- 熱源の種類や火力の強さ、材料の大きさ、取り合わせによって調理時間が多少変わりますので、この表はひとつの目安としてお使い下さい。
- 調理目安／沸騰時間……おもりが<シュッシュッ>と音を出して動き出すまでの時間です。
  調理時間……おもりが動き出したとき(沸騰)から、火を消すまでの時間です。
  蒸らし時間…火を消し、余熱を利用して調理する時間です。
- 調理単位／カップ……1カップ 200cc
  大さじ……15cc
  小さじ……5cc

分類	材料	調理法	重量(正味)	サイズ	水の分量	調理時間	蒸らし時間
肉類	牛角切り(シチュー用)	煮る	400g	一口大カットずみ	800mℓ	15分	10分
肉類	牛もも肉 牛肩ロース肉	ゆでる／煮る	500g	かたまり	1000mℓ	30分	10分
肉類	牛スネ肉	ゆでる／煮る	500g	かたまり	1000mℓ	40分	10分
肉類	豚もも肉	ゆでる／煮る	400g	かたまり	1000mℓ	20分	10分
肉類	豚バラ肉	ゆでる	400g	かたまり	1000mℓ	20分	10分
肉類	豚バラ肉	煮る	400g	8個にカット	1000mℓ	15分	10分
肉類	鶏もも肉(骨つき)	ゆでる	骨つき／700g	2本 (ホール)	1000mℓ	5分	10分
肉類	鶏手羽元 鶏手羽先	ゆでる	500g	8～10本	1000mℓ	5分	10分
肉類	鶏開き肉(むね肉・もも肉)	煮る(カレー・シチューも含む)	400g 野菜／400g	1個30gカット	600mℓ	3分	10分
肉類	ひき肉 (牛・豚・鶏・ミックスを問わず)	煮る(ミートソース・ロールキャベツ等)	300g	ひき肉	200mℓ	5分	10分
魚類	身欠きにしん	煮る(予備浸水)	300g	5cmぶつ切り	200mℓ	20分	10分
魚類	ゆでだこ	やわらか煮	300g	脚1本ずつ分ける	200mℓ	30分	10分

調理時間早見表

分類	材料	調理法	重量(正味)	サイズ	水量	調理時間	蒸らし時間
野菜類	キャベツ	蒸す	1個 800g	芯を抜く(ホール)	200㎖	2分	5分
	白菜	蒸す	1/2個 600g	ハーフカット	200㎖	2分	5分
	にんじん	蒸す	3本 400g	皮をむく(ホール)	200㎖	5分	5分
	れんこん	ゆでる	1本 250g	皮をむく(ホール)	200㎖	20分	5分
	ごぼう	ゆでる	2本 300g	ホール18cm長さ	200㎖	5分	5分
	さつまいも	蒸す	2本 600g	ハーフカット	200㎖	5分	10分
	さといも	煮る	300g	一口大	200㎖	3分	10分
	かぼちゃ	煮る	300g	一口大	200㎖	3分	10分
	くり	ゆでる	500g	皮つき(ホール)	1000㎖	5分	10分
	とうもろこし	蒸す	2本 400g	ハーフカット	200㎖	5分	10分
	枝豆	ゆでる			200㎖	30秒	5分
卵類	卵豆腐	蒸す	300g	7×11×5cm流し缶	100㎖	2分	5分
	カップケーキ	蒸す	⟶	900㎖容器 4個	100㎖	3分	5分
	プリン	蒸す	⟶	70㎖容器 4個	100㎖	30秒	5分
豆類	小豆	ゆでる	240g(要渋抜き)	2カップ	1000㎖	30分	10分
	白いんげん豆	ゆでる/煮る	240g	2カップ	1000㎖	7分	10分
	金時豆	ゆでる/煮る	240g	2カップ	1000㎖	7分	10分
米類	白かゆ	炊く	170g	1カップ	3.5倍 700㎖	7分	5分
	おこわ(もち米)	炊く	魚介・肉・野菜の具 もち米 340g	2カップ	0.8倍 320㎖	2分	5分
	赤飯	炊く	ゆで小豆・もち米 340g	2カップ	0.8倍 320㎖	2分	5分

インターネット・交換部品について

お客様相談室 ☎06(6334)4349 FAX06(6334)4343
受付時間／AM 9:00〜PM 5:00
（土、日、祝祭日、年末年始、盆休みを除く）

FROM WEBSITE

http://www.wonderchef.jp/

インターネットホームページでは、200種類以上のレシピを写真入りで見る事が出来ます。
印刷して自分だけのレシピブックを作る事も出来ます。

検索用ホームページから「ワンダーシェフ」で検索して頂いてもご覧になることが出来ます。

ホームページの内容

- レシピ検索
- 圧力鍋についての詳しい説明
- ワンダーシェフの特徴説明
- ワンダーシェフのラインアップ
- Q＆Aページ
- 質問受付

など

http://www.wonderchef.jp/m/

モバイルページでは、200種類以上のレシピをいつでもどこでも見ることが出来ます。
お買い物中に材料からメニューを選んだり、キッチンで携帯電話を片手にお料理出来たりと大変便利です。

上記アドレスをインターネット対応携帯電話に入力していただくか、QRコードを読み取って下さい。
入力方法は携帯電話の説明書をご覧下さい。

モバイルページで出来る事

- 材料からのレシピ検索
- カロリーからの検索
- 料理国籍からの検索
- ユーザー登録
- 質問受付

インターネット・モバイルページでユーザー登録を受け付けています！

ユーザー登録をしていただきますと、毎月2回「季節のレシピ」を含むメールをお届けいたします。また、ユーザー専用のインターネットホームページでは、ユーザー同士がコミュニケーションを持てる「掲示板」もご用意いたしております。

これらのレシピを見る事が出来ます

和食
・あんかけ茶碗蒸し
・五目炊き込みごはん

中華
・スペアリブのケチャップ味
・回鍋肉（ホイコーロー）

お菓子・デザート
・カスタードプリン
・タピオカのココナッツミルク

洋食
・シーフードと野菜ドレッシング
・牛肉のイタリア風煮込み

多国籍
・コムタンスープ
・冷麺

下ごしらえ・ソース
・豆
・基本のトマトソース

その他全200種類掲載

交換部品は必ず弊社の純正部品をご使用下さい。
お問い合わせは必ず「ROITA」の容量及び部品番号をお買い上げの販売店、又は弊社お客様相談室までお申し付け下さい。

部品番号	部品名	小売価格	税込価格
RD-(1-2)	圧力調整装置(おもり)	1,000円	1,050円
RD-⑧	ふた取っ手	1,500円	1,575円
RD-⑨	ノズルフィルター	500円	525円
RD-(10-2)-3ℓ	パッキン 3ℓ用	1,000円	1,050円
RD-(10-2)-5.5ℓ	パッキン 5.5ℓ用	1,000円	1,050円
RD-⑫	本体取っ手	1,300円	1,365円
RD-⑬	掃除ピン	300円	315円
RD-⑭-3ℓ	蒸し篭 3ℓ用(別売品)	1,000円	1,050円
RD-⑭-5.5ℓ	蒸し篭 5.5ℓ用(別売品)	1,000円	1,050円
RD-㉒-3ℓ	ガラス蓋18cm(別売品)	1,000円	1,050円
RD-㉒-5.5ℓ	ガラス蓋22cm(別売品)	1,000円	1,050円
RD-⑯	クッキングガイド(取扱説明書)	1,000円	1,050円

■別売り部品

600783	600790	600806	601117	637068
3ℓ用バスケット(小) 直径17cm・深さ7cm	5.5ℓ用バスケット(浅) 直径19cm・深さ8.5cm	5.5ℓ用バスケット(深) 直径19cm・深さ13cm	蔵炊(くらだき) 1〜2合のお米・玄米を炊く内がまです	村上さんちのパパッとおいしい圧力鍋レシピ
1,200円 1,260円(税込)	1,400円 1,470円(税込)	1,600円 1,680円(税込)	5,000円 5,250円(税込)	1,400円 1,470円(税込)

（別途消費税と送料をご負担下さい。）

注 ロタ圧力鍋は、作動圧力78キロパスカル(約1.8気圧)です。
他社の料理ブックを参考にされる場合、作動圧力をご確認下さい。
作動圧力が違う場合は、料理時間を調整して下さい。

ホームページ

Wonder chef ROXTA

ワンダーシェフ圧力鍋　姉妹品

全サイズ共
(200V) IH調理器
及び、ガスに
ご使用できます。

MAXUS

本体全体3層構造

日本最高圧!!

5ℓ

トロー <2サイズ>

本体全体3層構造

3ℓ

5ℓ

レギュラープロユースミドル

底3層構造

8ℓ

10ℓ

レギュラープロユースビッグ

底3層構造

15ℓ

20ℓ

DATA		サイズ		容量			
商品サイズ	商品重量	商品サイズ(外寸) W×D×Hmm	本体サイズ(内寸) φ×Hmm	白米最大炊量	大豆最大煮量	水の容量(最高水位線)	水の容量(豆類線)
マクサス 5ℓ	2.5kg	320×245×215	φ215×145	6合	3.0カップ (450g) 3.3合	3.3ℓ	1.6ℓ
トロー 3ℓ	1.7kg	390×210×187	φ180×118	3合	2.0カップ (300g) 2.2合	2.0ℓ	1.0ℓ
トロー 5ℓ	2.2kg	435×240×220	φ210×144	6合	3.0カップ (450g) 3.3合	3.3ℓ	1.6ℓ
8ℓ	3.19kg	360×258×245	φ230×190	1升	5.5カップ (800g) 5.8合	5.3ℓ	2.6ℓ
10ℓ	3.35kg	360×258×290	φ230×240	1升	6.5カップ (1.0kg) 7.3合	6.6ℓ	3.3ℓ
15ℓ	6.6kg	425×310×315	φ280×242	—	10.0カップ (1.5kg) 1升1合	10.0ℓ	5.0ℓ
20ℓ	7.2kg	425×310×397	φ280×322	—	13.5カップ (2.0kg) 1升4合	13.2ℓ	6.6ℓ

ワンダーシェフ

品名：ロタ 両手圧力鍋 3.0ℓ

家庭用品品質表示法に基づく表示

●材料の種類：

		底の厚さ
本　体	ステンレス鋼（クローム18%・ニッケル8%）	1.0㎜
はり底	アルミニウム	4.0㎜
	ステンレス鋼（クローム18%）	0.5㎜
	合計（底の厚さ）	5.5㎜

●寸　法　18㎝

●満水容量　3.0ℓ

取扱い上の注意

イ．空焚きは絶対しないでください。
ロ．使用後はよく洗って乾燥させてください。
ハ．とっての部分が熱くなる場合があります。
ニ．なべに三分の二(ただし、豆類にあっては三分の一)以上内容物を入れて使用しないこと。
ホ．重曹を直接入れて料理しないこと。
ヘ．多量の油を入れて使用しないこと。
ト．なべの中に長時間、料理を保存しないでください。
チ．加熱状態では衝撃を与えないこと。
リ．使用中又は使用後は無理にふたを開けないこと。
ヌ．使用直後にふたを開ける際は、蒸気をぬく又は水で冷やす等の措置を怠らないこと。

株式会社　ワンダーシェフ
〒561-0825　豊中市二葉町1-19-19　☎06(6334)4341(代)

掃除ピン

ワンダーシェフ

品名：ロタ 両手圧力鍋 5.5ℓ

家庭用品品質表示法に基づく表示

●材料の種類：

		底の厚さ
本　体	ステンレス鋼（クローム18%・ニッケル8%）	1.0㎜
はり底	アルミニウム	4.0㎜
	ステンレス鋼（クローム18%）	0.5㎜
	合計（底の厚さ）	5.5㎜

●寸　法　22㎝

●満水容量　5.5ℓ

取扱い上の注意

イ．空焚きは絶対しないでください。
ロ．使用後はよく洗って乾燥させてください。
ハ．とっての部分が熱くなる場合があります。
ニ．なべに三分の二(ただし、豆類にあっては三分の一)以上内容物を入れて使用しないこと。
ホ．重曹を直接入れて料理しないこと。
ヘ．多量の油を入れて使用しないこと。
ト．なべの中に長時間、料理を保存しないでください。
チ．加熱状態では衝撃を与えないこと。
リ．使用中又は使用後は無理にふたを開けないこと。
ヌ．使用直後にふたを開ける際は、蒸気をぬく又は水で冷やす等の措置を怠らないこと。

株式会社　ワンダーシェフ
〒561-0825　豊中市二葉町1-19-19　☎06(6334)4341(代)

商品データ	3.0ℓ	5.5ℓ
商品サイズ(外寸)	205×315×190㎜	250×360×220㎜
本体サイズ(内寸)	φ180×115㎜	φ220×134㎜
商品重量	約1.9kg	約2.5kg
水の容量（最高水位線まで）	約2ℓ	約3.6ℓ
水の量（豆類線まで）	約1ℓ	約1.8ℓ
白米最大炊量	約3合	約6合
大豆最大煮量	2カップ(約300g)	3カップ(約450g)

材　質

■ふ　た：18−8ステンレス鋼　1.0㎜
■取っ手：フェノール樹脂（耐熱温度180度）
■おもり：外側−66ナイロン　内部−銅にニッケルメッキ

お客様相談室

圧力鍋連絡協会 会員
株式会社ワンダーシェフ

〒561-0825 大阪府豊中市二葉町1丁目19-19
☎06（6334）4349　FAX06（6334）4343
受付時間／AM 9：00〜PM 5：00
（土、日、祝祭日、年末年始、盆休みを除く）
アフターフォローは日本国内に限ります。
http://www.wonderchef.jp/
web@wonderchef.jp

（この取扱説明書は2007年現在のもので、商品改良の為、予告なく変更する場合がありますのでご了承下さい）